

いろいろ情報メモ

グループ活動利用できます。

苫小牧地域生活支援センターでは、当事者・家族・精神保健に関わる活動やその他の地域活動を行っているグループにセンターの各部屋を提供しています。

これまで回復者クラブを中心に、ミーティング、イベントの準備などに利用していただいています。

デイケアで、作業所で、仲間同士などのグループ活動で、また家族やボランティアの方々も利用できますので、予定がありましたら、事前にご連絡をお願いします。

*「持ち寄りコーナー」

日頃思うこと、詩や俳句、その他何でも皆さんの声。

原稿募集

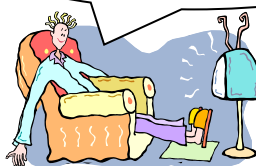
*「日常生活研究所」

料理や掃除、洗濯の技や手抜き法、節約術など。

*「いろいろ情報メモ」

イベント案内、サークル仲間集めなど。

静養室にアンケート BOX を設置しています。回答ともしお待ちしています★



ボランティア募集

精神保健分野に関心があり、社会復帰施設等でボランティアをしたいという方を募集しています。

生活支援センターでは、ボランティアと受け入れ先の連絡調整を行ないます。詳しい内容につきましては電話で

お問い合わせください。

お問い合わせ先

情報誌について、生活支援センターに関することは全てこちらにお問い合わせください。また、質問、ご意見もお待ちしています。

苫小牧地域生活支援センター

TEL (0144) 75-2808

FAX (0144) 75-2815

Email care@oregano.ocn.ne.jp

苫小牧地域
生活支援情報誌

や っ ほ ~
YAHHO

発行：社会福祉法人せらび 苫小牧地域生活支援センター

〒053-0803 苫小牧市矢代町3丁目3-3 TEL (0144)75-2808 Fax (0144)75-2815

E-mail care@oregano.ocn.ne.jp

声をなげかけ、♪♪「やっほ〜」

返るこだまに耳を傾け、「やっほ〜」「やっほ〜」♪♪声を返して、またまた♪「やっほ〜」

6月レク「パークゴルフ」へ行ってきました！

6月17日（水）、霧が多く夏でも肌寒い日がある苫小牧には珍しい晴天のもと、宮の森パークゴルフクラブにて運動をしてきました！利用者さんと職員の2名が初心者だったのですが、ボランティアさんも含め皆さんがコツを教えて下さり一安心。スコアは付けませんでしたが、「おいしいね」「上手いね」と声を掛け合い、大変盛り上がりました！パークゴルフはせずに描画を楽しんだ利用者さんもあり、最後には「お疲れ様でした」の思いを込めて全員へ景品をプレゼント。全員が大満足できたようです。

パークゴルフは、適度な運動量で、ルールも複雑でなく、噂通り「子どもからお年寄りまで皆が楽しめるスポーツ」だと感じました。皆さんも来年は参加してみませんか？



今回のレクリエーションは **バーベキュー** です！



◎日 時 平成27年7月23日(木)

10:00~13:00

◎場 所 金太郎の池 レストハウス

◎参加費 700円

◎締 切 7/17(金)までにお申し込み下さい。

屋根があるので雨天決行ですが、豪雨の場合は翌7月24日(金)10:00から、生活支援センターの中で行う予定です。

編集後記

新しいセンターに移って初めての夏を迎えようとしています。そこで感じるのは、新しい事務室がとても涼しいことです。快適な事務室で仕事に集中が出来て、大変ありがたいです。思えば新富町の事務室は暑かった…。センターは電話が多いので、声が漏れないよう事務室のドアを締め切っていることが多いため、コピー機やパソコンの排熱がこもって蒸し風呂のようでした。事務室を共用していた「まろにえ」スタッフの皆さんにもつらい思いをさせていましたが、今後はお互い快適に仕事ができそうです。(や)

★☆☆ピアサポーター活動報告☆☆★

- 4月 3日(金) ピアサポーター例会(委嘱状交付、ピアサポ Day 報告、道央佐藤病院の個別支援について、千歳ピアサポーターとの活動協力について、今後の活動について)
- 4月10日(金) 植苗病院地域生活研究会打ち合わせ
- 4月16日(木) ピアサポーター例会(植苗病院との打合せ振り返り、道央佐藤病院・植苗病院の個別支援について、植苗病院地域生活研究会参加者へのメッセージカード作り、5月の予定について)
- 4月17日(金) 植苗病院ピアサポ Day 開催
- 4月24日(金) 植苗病院地域生活研究会に参加
- 5月 8日(金) ピアサポーター例会(ピアサポ Day 報告、植苗病院地域生活研究会振り返り、植苗病院の個別支援について、道央佐藤病院茶話会打ち合わせ、千歳ピアサポーターとの交流会について)
- 5月14日(木) 千歳ピアサポーターとの交流会開催
- 5月19日(火) 道央佐藤病院茶話会開催、個別支援対象者との顔合わせ
- 5月22日(金) ピアサポーター例会(道央佐藤病院茶話会報告、個別支援報告、苫小牧緑ヶ丘病院との今後の取り組みについて、ピアサポーター募集について、苫小牧地域精神障がい者支援事業協議会研修会での活動発表について、ピアの活動について意見交換)
- 5月29日(金) 植苗病院ピアサポ Day 開催

★☆☆ピアサポーター募集のお知らせ☆☆★

苫小牧地域生活支援センターで、『精神障がい者地域生活支援事業』(退院促進事業)でピアサポーターとして活動して下さる方を募集しています。

○退院促進事業とは？

→長い間、精神科病院に入院されている方々を対象に、それぞれの希望に沿って退院できるよう、お手伝いをする取り組みです。

○ピアサポーターとは？

→自らも精神疾患を抱える方々がその経験を活かし、退院予定となった方の希望に沿って、買い物等の外出支援や、バス練習等の地域で生活する為の準備等を一緒にを行っています。

☆応募される方は、説明会への参加をお願い致します。

募集期間 平成27年6月8日(月)～6月26日(金)

説明会 平成27年7月1日(水) 15:00～16:00

苫小牧地域生活支援センター 会議室1

選考 平成27年7月上旬

問合せ先 苫小牧地域生活支援センター 担当 中田、園田まで

応募ポスター・チラシは、各精神科医療機関、就労支援事業所でも見ることができます。



日常生活研究所

《夏バテ》

夏バテとは・・・水分や体温など、からだのバランスが崩れやすくなることに加え、消化機能の低下、やる気が起こりにくい気候、さらには、暑さのために睡眠不足が起こり、「何もしたくない」「食欲がない」という気持ちになる事です。

《夏バテ予防》

- 食事 食欲がなくても1日3食、胃に負担がかからない消化のよい良質のたんぱく質(卵、肉、魚、牛乳など) ビタミン(野菜や果物など)、ミネラル(牛乳や海藻など)をバランスよく、少しずつでもいろいろな種類の食品を摂りましょう。
- 水分補給 お水かお茶、汗をかいた時などはスポーツ飲料をこまめに飲むようにしましょう！暑い夜に冷たいビールはとても美味しいですが、アルコール類はその利尿作用により体の水分を減らしてしまうので、水分補給には適していないんです。
- 冷房 冷房をつける際は、室外の気温との差に気をつけ、温度を下げすぎないこと、直接風が体に当たらないようにする工夫が大切です。気温と室温の差が大きいと風邪をひきやすくなってしまいます。

夏バテ対策は疲労回復がとっても重要！

疲労回復のツボ「注夏(ちゅうか)」

親指と人差し指の骨が重なり合うあたりの手のひら側。ほんの少し痛い、気持ちいいと感じるくらいの力で、親指と人差し指ではさむようにし、5秒程度くらい数回押すのがポイント！



拠点センター開所式

- 苫小牧地域精神保健福祉拠点センターの開所式を4月30日に行ない、当日は行政をはじめ、近隣の町内会や教育・保育関係、医療・福祉関係から多数の方々にご出席いただきました。挨拶の中で、社会福祉法人せらびの菅原雅夫理事長からは拠点センターの開設やラポレートの立ち上げにご協力下さった皆様への謝意が伝えられ、NPO法人ラポレートの片岡昌哉顧問からは医療と福祉、官民の垣根を越えたスムーズな連携を目指したいとの展望が伝えられました。その後、施設内の各部屋を見て回り、和やかな雰囲気の開所式となりました。開所式では沢山のお花やお祝いの品物を頂戴しました。改めてお礼を申し上げます。



名言を知る！

言葉はすごい力を持っています。悩んだとき、苦しいとき、行き詰まったときなど、先人達の知恵や生き様を知ることによって一つの答えが見つかるときもあるかと思います。どうぞ自分のお気に入りの言葉を見つけてみてください。そして、自分の心の糧にしていだけたらと思います

今号の名言

『うまくいかなかった日は、寝る前に自問する。

今ここで何かできることがあるのか、と。

なければぐっすり寝る。』 (L・L・コルベルト)



川柳

センターへの投稿や有名な川柳・俳句をご紹介します。みなさんからのたくさんの投稿をお待ちしております。

俳句

一面に 緑が映える 初夏日和 O・N	親子リレー 懐かしい想い 蘇る O・N	あまづっぱい イチゴのような 恋心 O・N	紫陽花が 色とりどりに 咲いている O・N	カタツムリ いつでもお家 帰れるね O・N
-----------------------------	------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------

リサイクル事業

《ゆずってほしい》

・ミシン・ミキサー・パソコン・テント・ゴルフシューズ・空気清浄機・かき氷器・圧力鍋・自転車・冷蔵庫・洗濯機・掃除機・衣類用ボックス・ベッド・プリンター・電話機・ガスコンロ・物干し台・電気ストーブ・アコースティックギター・目覚まし時計・毛糸・ホットプレート・携帯ゲーム機・ケータイBOX・折りたたみテーブル・CDウォークマン・ソファ・カッター板・液晶TV・ノートパソコン・茶ダンス・財布・カーテンレール・雨がっぱ・自転車・DVDレコーダー・婦人靴(24.5cm)・ゲーム機・カーペット(約3畳)・MDラジカセ

《ゆずりたい》

節電プラグ・電気ポット・iPhone用充電器・バケツ・電球・カーペット・除湿機・精密ドライバーク・灰皿・爪楊枝立て・水槽(60×40×40)・皿・ビデオテープ・CD・タッパー・ハンガー・洋服(Lサイズ)・ドライヤー

まだ使えるのに、押入れに眠っている品々はありますか？電化製品や家具など、「ゆずってほしいもの」「ゆずりたいもの」を受付中。電話でご一報下さい。



5月・6月地域活動カレンダー

デイケアわかくさ

5/12(火) 茶話会
5/19(火) 外食レク
5/26(火) 花見
6/9(火) 支笏湖散策レク(雨天中止)
6/16(火) 外食レク

サポートセンターあそしえ

5/10(日) お花見(由仁ガーデン・ユニの湯)
5/16(土) 苦信まち市出店
6/10(水) ふれあいふり出店(イオン)
6/18(木) ソロ・ファミリティー寄席出店
6/19(金)・20(土) あそしえレク(いちご狩り)

凡人会

5/8(金) 茶話会
6/12(金) 茶話会

まろにえ

5/2(土) DVD鑑賞会
5/9(土) ぶらり千歳空港
5/16(土) スイーツパーティー
5/23(土) ランチクラブ
5/30(土) カラオケ
6/6(土) バッティングセンター
6/13(土) 緑ヶ丘展望台
6/20(土) ゲーム大会『ポッキーショック』
6/27(土) ランチクラブ

アルドル

5/2(土) ちょこっとクッキング・パソクラブ
5/9(土) ボウリング・パソクラブ
5/16(土) お花見ドライブ・パソクラブ
5/23(土) レッツホーツ・パソクラブ
5/30(土) クッキングクラブ・パソクラブ
6/6(土) 美術博物館・サガードン見学・パソクラブ
6/13(土) クッキング・パソクラブ
6/20(土) レッツホーツ・パソクラブ
6/27(土) カラオケ大会・パソクラブ

こぶしフレンズ

5/14(木) ミーティング
5/28(木) 花見(アルテン)
6/11(木) ミーティング
6/25(木) 映画鑑賞

ほのほのクラブ

5/7(木) ミーティング・カラオケ
6/6(土) ボウリング

緑ヶ丘病院

◎デイケア
5/23(土) 焼肉 in 金太郎の池
6/19(金) 映画鑑賞 in イオン

植苗病院

5/28(木) お花の会



ゆるゆる会

センターでは毎月第2火曜日に茶話会を行っています。初めて参加した人でも、ゆっくりと緊張が解けて自然と話せるような雰囲気を作っています。気晴らしでの参加や、ちょっとセンターに立ち寄ったついでの参加もOKです。久しぶりに知人・友人に再会することもあるようです。肩をはらず、気をはらず「ゆるゆる」な感じで行っている茶話会です。参加費は100円(ワンコイン)です。皆様のご参加をお待ちしております。